***Приложение I.1***

***к программе СПО 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.15 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

**2019**

**Составитель:**

**Давлетова Ляйсан Раисовна, преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| Психология саморегуляции и профессиональная адаптация |

*наименование дисциплины*

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» относится к общепрофессиональному циклу.

Дисциплина введена за счет часов вариативной части с целью расширения основного вида деятельности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда.

**1.2****. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код | Умения | Знания |
| ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09 | *- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия*  *- успешно адаптироваться  к профессиональной деятельности* | *- виды психических состояний личности;*  *- реакции человека на стрессовые ситуации;*  *- особенности психологического стресса;*  *- методы саморегуляции поведения и психических состояний;*  *- стратегии совладающего поведения;*  *- психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности;*  *- этические принципы общения с людьми с ОВЗ;*  *- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.* |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 42 часа, в том числе:

- 42 часа вариативной части, направленных на усиление обязательной части программы учебной дисциплины.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 42 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 42 |
| в том числе: | |
| - теоретическое обучение | 20 |
| - лабораторные работы(если предусмотрено) | - |
| - практические занятия(если предусмотрено) | 16 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 4 |
| - промежуточная аттестация (зачет) | 2 |

**2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Тема 1.**  Личность и окружающая среда.  Топологические особенности человека. | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 02.  ОК 09. |
| Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье | | 2 |
| **Домашнее задание:** Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья» | |
| Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликтные личности. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [7] стр. 91-96 | | |
| **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. | | 2 |
| 1. Определение свойств характера. | | 2 |
| **Тема 2.**  Психические состояния | **Содержание** | | **6** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 09. |
| Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. | | 2 |
| **Домашнее задание:**Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115 | |  |
| Общая характеристика эмоций и чувств. | 2 | |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176 |  | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 3. Диагностика и измерение психических состояний личности | |
| **Тема 3.**  Стресс | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 02. |
| Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [3] стр. 5-19 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Диагностика и профилактика стресса. | |
| **Тема 4.**  Механизмы психологической защиты | **Содержание** | | **2** | ОК 09. |
| Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100 | | |
| **Тема 5.**  Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | **Содержание** | | **4** | ОК 02.  ОК 01. |
| Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [4] стр. 72-79 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения | |
| **Тема 6.**  Профессиональная адаптация | **Содержание** | | **10** | ОК 09.  ОК 01. |
| Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Определение своих профессионально значимых свойств личности | | |
| Понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация и дезадаптация молодого специалиста. Брендинг. Создание имиджа. Самопрезентация. | | 2 |
| **Домашнее задание:**Составить самопрезентацию. | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| Составление профессиограммы. | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 6. Путь к успешной карьере. | |
| **Самостоятельная работа** | | 2 |
| Формирование профессионального плана на 5 лет | |
| **Тема 7.**  Этика общения с ограниченными возможностью здоровья | **Содержание** | | **4** | ОК 02.  ОК 05.  ОК 06.  ОК 01. |
| Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов | | 2 |
| Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [2] стр. 241-248 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами | |
| **Тема 8.**  Профессиональное здоровье | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 02. |
| Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания. | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [5] стр. 93-101 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 8. Профилактика профессионального выгорания | |
|  | **Промежуточная аттестация (зачет)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **42** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

* Стол учительский -1 шт.
* Парты учебные -12 шт.
* Доска – 1шт.
* Шкаф – 1шт.
* Стенд – 4шт.

Технические средства обучения:

* Компьютер R-Stile Pentium Dual-core e5400 2,7GGh 2Gb, монитор, клавиатура, мышь, колонки - 1 шт.
* Принтер Canon LBP810 - 1 шт.
* TV – 1 шт.
* Флешка – 1 шт.

Видеофильмы:

1. «Профилактика дезадаптивных проявлений»

2. «Ник Вуйнич» (История преодолений и самосовершенствования)

3. «Стресс и дистресс»

Психологические методики:

1. Цветовой тест Люшера (автоматизированный вариант).
2. Методика исследования личностных свойств Айзенка.
3. Методика исследования характерологических особенностей личности Леонарада-Смишека.
4. Методика исследования факторов суицидального риска Разуваевой.
5. Тест профессионального выгорания.
6. Тест профориентации.

Раздаточный материал: тестовые задания, индивидуальные карточки, дидактический материал по разделам и темам программы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Основы общей психологии: учебник / Н.С. Ефимова. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2021. — 288 с. — (Профессиональное образование).

URL: https://znanium.com/catalog/document?id=366075

1. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное пособие / Кошевая И.П., Канке А.А. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 304 с. .: 60x90 1/16 — URL: https://znanium.com/catalog/document?id=380109
2. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. URL: https://znanium.com/caalog/product/1224789
3. Профессиональное общение: Учебное пособие / Гарькуша О.Н. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 111 с. - (СПО) (Переплёт) — www.dx.doi.org/10.12737/1210. ISBN 978-5-369-01311-3
4. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. — М.: КУРС, ИНФРА-М, 2019. — 272 с. — (Среднее профессиональное образование).
5. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Рн/Д:Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3
6. Конфликтология : учебник / Г.И. Козырев. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2017. — 304 с. — (Высшее образование).

Дополнительные источники:

1. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. А. Фридман, Д.Галанцев, Ю. Щербатых, Изд. Добрая книга, 2018г.
2. Диагностика саморегуляции человека, В. Моросанова, И. Бондаренко, изд. Когито-Центр, 2015 г.
3. Психология делового общения. С.И. Самыгин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016

Интернет ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://znanium.com/ (2002-2019)

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ учебнойДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** | | |
| *- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия* | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8. |
| *- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности* | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8. |
| **Знания:** |  |
| *виды психических состояний личности* | Тестирование по темам 2.1.  Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования. |
| *реакции человека на стрессовые ситуации* | Опрос по теме 3.1. |
| *особенности психологического стресса* | Тестирование по теме 3.1.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| *методы саморегуляции поведения и психических состояний* | Наблюдение за выполнением практического задания № 4  Оценка выполнения практического задания № 4. |
| *стратегии совладающего поведения* | Опрос по теме 4.1. |
| *психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности* | Опрос по теме 6.3. |
| *этические принципы общения с людьми с ОВЗ* | Тестирование по теме 7.1.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| *принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса* | Тестирование по теме 8.  Дифференцированный зачет в форме тестирования |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)